

AMSERLEN YMARFER GRŴP

DYDD LLUN 20 EBRILL - DYDD SUL 19 GORFFENAF 2026



DYDD LLUN	DYDD MAWRTH	DYDD MERCHER	DYDD IAU	DYDD GWENER	DYDD SADWRN
8:35 - 9:20YB Les Mills Strength Development*	3:30 - 5:00YP Junior Fitness* (Gampfa)	8:05 - 8:50YB Pilates*	7:10 - 7:55YP Beicio Grŵp	5:30-6:30YP Kettlebells*	
9:25 - 10:25YB Pilates*	6:00 - 7:00YP Ymarfer Cylchol*	9:00 - 9:30YB MX4 (Gampfa) (A4L)	8:00 - 9:00YP loga (Llifo)		
7:00 - 7:45YP Beicio Grŵp*		9:30 - 10:00YB MX4 (Gampfa) (A4L)			
		10:00 -11:00YB Kettlebells			



01437 776676



haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

CARDIO	Y MEDDWL A'R CORFF	DAWNS
(A4L) HEINI AM OES	CRYFDLER A CHYFLYRU	BEICIO
(TT) AMSER TYMOR	NEWYDD/DIWEDDAREDIG	
Er nad yw'n hanfodol, byddem yn argymhell archebu lle i warantu eich lle		



MAE EIN HOLL AMSERLENNI AR GAEL AR EIN GWEFAN AC AP HAMDDEN SIR BENFRO. MAE'R EITEM HON AR GAEL YN SAESNEG HEFYD.
I GAEL COPI MEWN PRINT BRAS, FFORMAT HAWDD EI DDARLLEN, BRAILLE, RECORDIAD SAIN, NEU MEWN IAITH ARALL, CYSYLLTWCŴ Â CHYNGOR
SIR PENFRO AR [01437 764551](tel:01437764551).